




Motivasjon for å oppnå suksess:

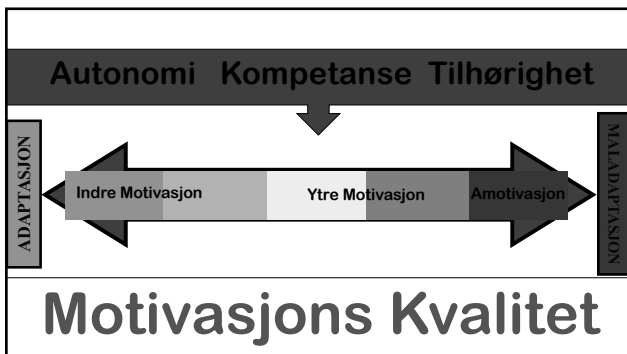



Pierre-Nicolas Lemyre, PhD
Leder, Forskningscenter for Barne- og Ungdomsidrett, Norges Idrettshøgskole
Leder, Seksjon for Coaching og Psykologi, Norges Idrettshøgskole
Idrettspsykologi rådgiver, Olympiatoppen

Motivasjon



Tilfredsstillelse av Grunnleggende Psykologiske Behov






Betydning av Mestring for Motivasjon?

"Psykologiske krefter som stimulerer et individ for å forsøke og løse en oppgave eller å utvikle en ferdighet som er utfordrende for individet"

Morgan, Harmon & Maslin-Cole, 1990



Utarbeiding av gode mål

GOULD 1993

- Sett mest mulig spesifikke og kvantifiserbare mål
- Sett utfordrende, men realistisk mål
- Sett både kortidsmål og langtidsmål
- Sett mål både for trening og konkurranse
- Sett positive mål
- Sett opp arbeidsstrategier for å nå målene
- Sett konkrete datoer for når målene skal være nådd
- Skriv daglig logg og noter etter hvert som du når målene
- Feedback, justering og evaluering er avgjørende for suksess

(Gould, 1993)

MÅL & MOTIVASJON

Resultatorientering



Mestringskriterium:
gjøre det bedre enn
andre

- Fokus: Sosial sammenlikning
- Andre personer som referanse, viser dyktighet for andre
- Unngå å vise mangel på dyktighet
- Å gjøre noe bra med minst mulig anstrengelse

Mestringsorientering



Mestringskriterium:
få til og fullføre
læringsoppgaver,
yte god innsats,
forbedre seg

- Fokus: sammenlikne seg med seg selv
- Lære nye ferdigheter, øke sin kompetanse og forstå nye ting
- Fokus på læringsoppgaven i seg selv, f.eks. få til en ny teknisk detalj, øke sin utholdenhet

Resultatfokus



Utøvere som oppfatter lag miljøet som veldig
resultatfokusert, også er mer utsatt for
prestasjonsangst og konsentrasjonsvansker

Abrahamson, 2007

Mestringsfokus



Et mestringsmiljø viser derimot en positiv sammenheng med 2 viktige stressbuffere:

- selvtillit i form av egen opplevd ferdighet
- mer bruk av sosial støtte som mestringsstrategi

Abrahamsen, 2007

1 + 2 = 3



ALLTID!

nicolas.lemyre@olympiatoppen.no
